

Zeitschrift: Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur, Gartenbau und Tierzucht

Band: 29 (1922)

Heft: 11

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::
Beilage zum „Schweizer Frauenheim“.

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementpreis:

Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 11. XXIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 17. Juni 1922.

Wir haben uns selber in Ketten geschlagen.
So viele auch nach des Glückes Schein
rennen und ringen, streben und jagen,
so wenige wagen es, glücklich zu sein.

M. v. Bertj.



Amerikanisches Hauswesen.

Die amerikanische Frau ist meistens eine gute, geschickte Wirtschaftlerin, von der wir manches lernen können. Von vornherein gibt sie sich — ob sie nun in größeren oder kleineren Verhältnissen lebt — nicht mit der Last von Schränken und Waschtischen ab, was eine unbe-rechenbare Erleichterung für die Hausführung bedeutet. Da gibt es keine Staubansammlungen auf oder unter den Schränken — jedes Haus in Amerika hat Wandschränke — keine alles um-wälzenden Zeiten des gründlichen Reine-machens, keine tägliche Wasserschlepperei in die verschiedenen Schlafräume, ganz abgesehen, daß ohne Wasch- und Nacht-tisch, ohne Kleiderschränke, ja ohne Bett-stellen jedes Zimmer jederzeit Wohn- oder Schlafzimmer sein kann. Ich kenne viele Wohnungen in Amerika, die aus lauter gemütlichen Wohnzimmern be- stehen, denn das Bett wird über Tag zu einem Ruhebett. Und es schläft sich nachts wirklich gut darauf. Und lüften kann man ein solches Zimmer ebenso- gut wie ein anderes. Das vereinigte Wohn-Schlafzimmer findet ein ideales

Gegengewicht in dem unmittelbar an- schließenden Badezimmer. Mit allen feinen bequemen, praktischen Einrich- tungen ist es leicht sauber zu halten und tut mehr für die Reinlichkeitspflege der Familie, als sechs Waschgeschirre mit dem Duzend Tischen und Tischchen dazu.

Eine andere wirtschaftliche Schwierig- keit beseitigt in Amerika die einfache, billige Speisegelegenheit, die jeder an der „nächsten Ecke“ findet. Die Haus- frau ist nicht darauf angewiesen, unbe- dingt und jahraus, jahrein zu kochen. Die moderne „Cafeteria“ ist überall in der Nähe, um für leibliche Nahrung billig und gut zu sorgen. Sie liefert Kinderspeisen, leichte, schwere Gerichte, vegetarische Küche, liefert alles in Por- tionen, so daß man kaufen kann, was und soviel einem der Geldbeutel erlaubt.

Wie Toni Harten in der „Frauen- wirtschaft“ mitteilt, ist die Amerikanerin auch sehr leicht bei der Hand mit Ver- änderungen — außer bei einigen grund- legenden Einrichtungen. Zum Beispiel würde sie niemals das Nationalgebäck der „doughnuts“, eine Art Schmalzge- backenes, anders formen und anders zubereiten, als es von Urgroßmutter's Zeiten her geschehen ist. Sie würde ein Zimmer niemals mehr als einmal in der Woche wirklich reinmachen. Die übrigen Tage darf nur Staub gewischt und — wenn es durchaus nötig ist — leicht gefegt werden. Und so gibt es noch allerlei unumstößliche Sitten mehr,

an denen sie so zäh festhält, wie wir an den unjern.

Aber in hundert und tausend Dingen ist sie jeder Neuerung leicht zugänglich und greift ungemein rasch und sicher zu. Eine neue, zeitsparende Fußbodenbehandlung, eine bessere Art Fensterreinigung, Gardinenzug, Wäschebehandlung, Einteilung der Arbeit und Arbeitskräfte — alles das ist unendlich viel schneller möglich drüben als hier. Die amerikanische Frau besorgt aber keine der sogenannten „schweren“ Arbeiten, wenn irgend ein männliches Wesen dafür zu haben ist. Der Mann, d. h. Gatte, Sohn, Bruder, hat die Heizung zu besorgen, Schnee zu schaufeln, den Rasen zu mähen. Immer aber „steht“ die Amerikanerin „ihren Mann“, wenn dieser Mann fehlt. Da gibt es keine Zimperlichkeit, kein Nichtkönnen oder Nichtwagen. Sofort springt die Frau ein, wenn der Mann erkrankt ist oder stirbt. Für den erkrankten Pfarrer predigt oft genug seine Gattin. Die zunehmende Universitätsbildung oder „College“-Erziehung der Frauen trägt viel dazu bei, daß amerikanische Frauen und Männer Schulter an Schulter stehen in einem Leben gemeinsamer Aufgaben.

Hand in Hand mit dieser Zusammenarbeit von Mann und Frau, Sohn und Mutter, Bruder und Schwester geht die größere Selbständigkeit der Jugend. Aber die Amerikanerin ängstigt sich nicht über die eigenen Wege der Kinder und fürchtet nicht, daß sie dadurch die Fühlung mit Tochter oder Sohn verliert. Sie strebt sehr danach, mit ihnen vorwärtszukommen, ihre neuen Ideen zu verstehen und sich mit ihnen jung zu erhalten. Sie macht sich aber auch selbst nicht abhängig von ihren Kindern, denn sie lebt überhaupt nicht einzig und allein in und für ihr Haus, sondern nimmt am Leben ihrer Frauenclubs teil, indem sie ihre Rechte und Pflichten als Bürgerin ihres Landes zu erfassen sucht.

□

Die Sommersterblichkeit der Säuglinge.

(Nachdruck verboten.)

Von ärztlicher Seite wird uns geschrieben:

Die Hitze ist in den Sommermonaten die gefährlichste Feindin der Säuglinge. Jährlich fallen ihr massenhaft Opfer zu, so daß man sogar in der Kinderheilkunde von einer Sommersterblichkeit der Säuglinge spricht.

In dieser von allen Müttern gefürchteten Zeit, treffen verschiedene Schäden zusammen, auf die hier näher eingegangen werden soll. Es sind dies: die Hitze, das großstädtische Wohnungselend in den überbevölkerten Stadtteilen und die künstliche Nahrung.

Man hat früher geglaubt, daß sogenannte „verdorbene Milch“ die Ursache des in der Hitze so häufig auftretenden Brechdurchfalls sei, weil Brustkinder in der Regel von dieser Erkrankung verschont bleiben. Diese Schlussfolgerung lag ja auch auf der Hand!

Nach neuern Forschungen läßt sich dies aber keineswegs mehr als alleinige Ursache aufrecht erhalten, denn man hat feststellen können, daß die Bakterien, die zur Milchsäuregärung führen, selbst in großen Mengen, verhältnismäßig harmlos für den Säuglingsdarm sind.

Die Ursache der Schädigung wird jetzt nicht mehr in der sauer gewordenen Milch, sondern hauptsächlich in der Einwirkung der Hitze gesucht.

In der heißen Jahreszeit ist der Darm gegen Ernährungsstörungen weniger widerstandsfähig und die Darmerkrankungen neigen zu einem schweren Verlauf.

Kranke und schwächliche Säuglinge haben in ihrer schon von vornherein herabgesetzten Lebenskraft geringere Waffen gegen die erhöhte Infektionsgefahr in der Hitze und erliegen den äußern Schädigungen leichter. Auch die Haut wird durch den vermehrten Schweiß leichter wund geschauert und

bildet eine Eingangspforte für Infektionserreger.

Die Hitze selbst führt zu einer Übererwärmung und zu einem, dem Hitzschlag ähnlichen Krankheitsbild, das oft mit Krämpfen einhergeht.

Stellt man sich nun vor, wie die Säuglinge untergebracht sind: manche liegen in der Küche, in der Nähe des Herdes, fest eingepackt und zugedeckt, wo oft noch feuchte Kinderwäsche zum Trocknen aufgehängt ist, wo also Koch- und Wäshedunst eine feuchtwarmer Treibhausluft erzeugen. So kann man leicht einsehen, wie unerträglich und ungesund diese Atmosphäre auf das bedauernswerte Kind einwirken muß.

Es kommt noch hinzu, daß manche Häuser die Hitze in ihren Mauern förmlich festhalten und Tag und Nacht kaum abkühlen; die großen Häuserblocks in engen Straßen und Höfen sind den kühlen Abendwinden kaum zugänglich, während die niedrigen und freistehenden Häuser von allen Seiten frische Luft bekommen können.

Die Wohnungsverhältnisse zu bessern ist eine Obliegenheit des Staates. Aber — was können nun die Mütter zur Verhinderung der Erkrankung im Sommer tun? Das ergibt sich aus den angeführten Ursachen. Der Säugling ist möglichst vor Hitze zu schützen. Man decke die Kinder nicht zu warm zu. Im Sommer genügt eine leichte Decke; auch das Blossstrampeln schadet dem Kinde nicht. Die Kleidung soll nicht zu fest um den Leib gewickelt werden, sie soll nicht zu dick und zu reichlich sein. Außer der Windel genügt ein Hemdchen und ein Jäckchen. Wird eine wasserdichte Unterlage benutzt, aus Gummi oder Billrothbatist, so soll man sie nie in die Windel hineinbinden, weil die ausgeschiedene Feuchtigkeit infolge des wasserdichten Abschlusses schlecht verdunsten kann. Das führt zu einer sehr großen Wärmeansammlung, das Kind schwitzt stärker und wird leicht unsauber und wund. Entweder lege

man die Unterlage unter das Bettlaken oder ein kleineres Tuch über die Unterlage und das Kind darauf.

Der gesteigerte Durst des Kindes in der Hitze und durch eine vermehrte Wasserabgabe durch das Schwitzen, soll durch Darreichung von kleinern Mengen schwach gesüßten Thees ausgeglichen werden und nicht durch Milch. Denn das Kind braucht nicht mehr Nahrung — und Milch ist seine Nahrung — sondern nur mehr Flüssigkeit; größere Milchmengen erfordern eine erhöhte Arbeitsleistung des Darms und gerade der Darm soll in der Hitze vor Überanstrengung verschont bleiben.

Was die Nahrungsmengen anbelangt, so ist es zur Schonung des Darms angezeigt, die Nahrungszufuhr bei großer Hitze einzuschränken, selbst auf die Gefahr hin, daß die Kinder etwas abnehmen, der Erwachsene ist ja auch in der Hitze weniger als sonst, um wieviel empfindlicher ist der Säugling!

Wenn trotz der geschilderten Schädigungen, das an der Mutterbrust ernährte Kind, wie ärztliche Erfahrungen immer wieder bestätigen, viel seltener erkrankt, als das Flaschenkind und im Falle der Erkrankung größere Abwehrkräfte zur Verfügung hat und die Krankheit leichter übersteht, so ist es durchaus einleuchtend, daß die mütterliche Ernährung die beste Gewähr bietet für die Gesundheit des Säuglings, also auch in den heißen Monaten der sicherste Schutz ist gegen den Brechdurchfall.

Jede stillende Mutter sollte versuchen, ihr Kind, besonders wenn es unter sechs Monaten alt ist, nicht vor der heißen Jahreszeit zu entwöhnen.

Wo es sich einrichten läßt, halte man die Kinder im Sommer möglichst auf dem Balkon oder in einem kühl gehaltenen Zimmer. Es ist nicht nötig, Säuglinge fortgesetzt unter den Augen zu haben und bei jedem Schreien sofort ängstlich herbei zu eilen. Das Kind soll pünktlich genährt und peinlich reingehalten werden, je weniger man sich

im übrigen mit ihm beschäftigt, um so besser ist es sowohl für seine Gesundheit wie für seine Erziehung. M. B.



Ein Herrenmeister der Küche.

Von R.

(Nachdruck verboten.)

Ganz abgesehen von den unzähligen Gerichten, in denen das Ei in Verbindung mit anderen Substanzen eine mehr oder weniger wichtige Rolle spielt, tritt es ganz selbständig mit oder ohne Zusatz von geschmacksverändernden Beigaben, wie Salz, Zucker oder Gewürzen in den mannigfaltigsten Variationen auf, in welchen man seine ursprüngliche Beschaffenheit nicht wiedererkennt.

Legt man das Ei einige Minuten in heißes Wasser, so verändert sich seine Substanz schon auffallend. Es ist nicht einmal nötig, daß das Wasser kocht, schon eine Hitze unter 100 Grad bringt das Eiweiß zum Gerinnen. Bei einem sogen. weichgekochten Ei verändert sich der Dotter gar nicht, sondern wird lediglich erwärmt, wodurch sein Aroma gewinnt. Im übrigen bleibt es gelb und so zähflüssig wie Leim, wogegen sich das vorher dünnflüssigere Weiße in eine gallertartige, undurchsichtige Masse von porzellanähnlichem Aussehen verwandelt hat.

Bei weiterem Erhitzen verändert sich auch das Eigelb, indem es gerinnt, d. h. erstarrt und nun einem festen, fast trockenen Teig aus gelbem Mehle gleicht. Auch der Geschmack ist dabei wieder ein anderer geworden. Unterzieht man ein Ei derselben Prozedur unter Entfernung der Schale, so erhalten wir als Spiegel- oder Sezei ein wesentlich anderes Gericht.

Aber in allen diesen Formen ist das Ei als solches noch immer erkennbar. Mischt man es jedoch während des Erhitzens in einer Pfanne durcheinander, so ergibt sich schon als Rührei eine ganz neue Gestalt, die recht verschieden ausfällt, je nach der Dauer der Erhitzung

oder den flüssigen Beigaben. Wasser z. B. tritt nicht als ein neuer Körper zu dem Ei hinzu, denn in dem Weißen ist sowieso eine prozentual große Menge Wasser enthalten.

Wenn man dagegen das Ei erst durcheinander rührt und dann ohne Rühren erhitzt, so stellt sich der so gewonnene Eierkuchen als ein Körper dar, der durch nichts mehr an das ehemalige Ei erinnert. Schlagen wir aber vor dem Zusammenrühren das Weiße zu Schaum (sogenanntem Schnee), so erhalten wir die Omelette, welche einen ganz anderen Charakter besitzt.

Die Fähigkeit des Weißen, sich durch das Schlagen derart mit Luft zu vermischen, daß ein steifer Schaum nach Art des Schlagrahms von der Konsistenz des Schnees entsteht, ist äußerst wertvoll, da die Eierspeisen dadurch leichter verdaulich werden.

Nun ist noch vor allem jener gelbliche, schaumige Brei zu erwähnen, den man Creme nennt, und der dem Konditor unerseßlich ist, aber auch auf dem bürgerlichen Tisch als Dessert für sich und bei der Tortenbereitung sehr beliebt ist.

Das Baiser ist ein Gebäck, das aus reinem Eiweiß mit einem Zusatz von Zucker besteht; es gibt auch Klöße und Biscuits, die nur aus Eiern bereitet werden.

Damit ist die Zahl der Gerichte, zu deren Herstellung nur Eier notwendig sind, noch lange nicht erschöpft, und jede Hausfrau kann aus eigener Erfahrung andere Namen nennen. Jede Hausfrau kann aber auch bestätigen, daß gerade bei Eierspeisen, wenn man sie zum erstenmal herstellt, ein Mißlingen am häufigsten vorkommt. Der Fehler liegt aber nicht immer an der Köchin, sondern sehr oft an der Mangelhaftigkeit der Vorschriften in manchen Kochbüchern, welche sich damit begnügen, nur die in dem betreffenden Gericht zu verwendenden Stoffe anzugeben, ohne die Entwicklung des Präparates unter

Berücksichtigung des chemischen Charakters der einzelnen Stoffe ausführlich zu beschreiben.

Außer dem Ei ist auch das Mehl sehr verwandlungsfähig. Mehr noch die Milch, die wir als dicke Milch, Schlagrahm, Butter, Quark und in den verschiedenen Käsearten auch nicht wiedererkennen. Aber dem Ei gebührt in bezug auf seine Verwandlungsfähigkeit doch der erste Preis.

Haushalt.

Um ältere farbige Sommerschuhe

wie neu herzustellen, müssen diese zuvor mit reinem Serpentin von alter Ledercreme und Wachsrückständen gründlich befreit werden, ebenso von etwaigen Milchniederschlägen, mit denen sehr oft hellfarbiges Leder zwecks Reinigung abgerieben wird. Wenn die Schuhe dann völlig ausgetrocknet sind, werden sie mit dem in Drogerien erhältlichen Wilbra gleichmäßig und dünn eingepinselt. Das in jeder Farbe erhältliche Auffrischungsmittel macht selbst altes, hartes Leder wieder weich und schmiegsam und kann als helle Schattierung auf dunkles Leder aufgetragen werden, so daß auch aus dunklen Schuhen helle, moderne Sommerschuhe gemacht werden können. Nach dem Trocknen des Aufgetragenen wird dann das Schuhwerk mit wollenem Lappen glänzend gerieben, um den an Sommerschuhen so beliebten Mattglanz zu erzeugen. Wird dagegen Hochglanz vorgezogen, reibt man die Schuhe noch einmal mit farbiger Ledercreme ein und poliert mit Bürste oder wollenem Lappen, bis sie in gewünschter Weise glänzen.

Stige Flaschen

lassen sich am besten wie folgt reinigen: Man füllt eine Handvoll Sägemehl hinein, gießt ziemlich warmes, starkes Sodawasser dazu, schüttelt tüchtig durch, spült mit warmem Wasser nach und bei richtiger Behandlung wird die Flasche klar, geschmacksfrei und für jeden andern Zweck brauchbar sein.

FrISCHE Obstflecken in Tischzeug

bestreue man mit Stärkepulver, das man einige Stunden darauf liegen läßt. Die Stärke absorbiert den Farbstoff und die Flecken verschwinden.

Welkgewordenes Gemüse

wird wieder frisch, wenn man es gut abwäscht, abgetropft in einen tiefen irdenen oder Emailtopf legt und es mehrere Stunden festverdeckt darin liegen läßt. R.

Rüche.

Koch-Rezepte.

Alkoholphaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasserverdünnten Sirup, und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Gemüsesuppe mit Schwemmklobchen.

750 Gr. Gemüse, bestehend aus 250 Gr. Grünerbsen, Kartoffeln, Spinat, 1 Tomate; Salz, 2 Liter Wasser, Schwemmklobchen. Die gepuzten Kartoffeln und die Tomate werden fein geschnitten, der Spinat gewiegt und mit Grünerbsen, Salz und Wasser $\frac{3}{4}$ Stunden gekocht. Dann werden die Schwemmklobchen eingelegt und noch 10 Minuten gesotten. Diese Suppe wird durch einen Zusatz von Rahm sehr verbessert und kann mit eingemachten Gurken und Tomaten gewürzt werden.

Schwemmklobchen.

100 Gr. Mehl, 2 Deziliter Milch, 50 Gr. Butter, 2 Eier, Muskat oder Rosmarin, Salz. Milch, Butter, Salz und feinst geschnittener Rosmarin werden aufgekocht und unter tüchtigem Rühren nach und nach das Mehl hineingegeben, bis sich der Teig von der Pfanne löst. Dann läßt man ihn erkalten, rührt die geschlagenen Eidotter in den Teig und zum Schluß das zu Schnee geschlagene Eiweiß. Mit dem Löffel gibt man kleine Klobchen in die Suppe und kocht sie auf kleinem Feuer 10 Minuten.

„Reform-Kochbuch“ von Ida Spühler.

Falscher Salm.

1½ Kilo Kalbfleisch von der Keule, ½ Liter weißer Essig, ½ Liter Wasser, Gewürz zur Marinade: 1 Lorbeerblatt, 4 Nelken, 4 Pfefferkörner, Gelbrüben, Macis, Zwiebel, Zitrone, ferner 1 Theelöffel Salpeter, Salz, 3 Sardellen, 1 Deziliter Olivenöl. Ein längliches Stück Kalbfleisch (Fischform) wird geklopft, enthäutet, mit Salpeter eingerieben und leicht gesalzen in die Marinade gelegt, die zuvor aufgekocht wird. Man läßt es 2—4 Tage in der Beize liegen unter täglichem Wenden. Dann setzt man es in der siedend gemachten und noch durch 1 Liter Wasser verdünnten Beize zu und kocht es in 1—1½ Stunden langsam weich und läßt im Sud erkalten. Man hackt nun 3—4 entgrätete Sardellen mit Petersilie und macht mit dem Olivenöl einen Brei daraus, in welchen man das kalte Fleischstück tagsüber öfters wendet, wobei man sich hütet, in das Fleisch zu stechen. Nachdem es auf der Platte angerichtet ist, wird es mit einer Mayonnaise begossen, mit Sardellenstreifen, Kapern, Cornichons garniert und ringsum mit Salatherzblättchen verziert.

Aus „Gritli in der Küche“.

Bayrischer Eierkuchen.

Zerschnittenes Weiß- oder Semmelbrot wird in Milch eingeweicht, mit ganzen Eiern verquirlt und mit gehacktem Schnittlauch und kleinen rohen Schinkenwürfeln vermischt. Dieser Teig wird in einer mit Butter ausgestrichenen Bratpfanne im Ofen gebacken und der Kuchen mit Kopfsalat serviert. Ein sehr beliebtes und auch wohlschmeckendes bürgerliches Essen. Aus „Eier Speisen“.

Gebackener Sellerie.

2—3 Sellerieknollen, je nach Größe, Wasser, Salz; ein Ei, Paniermehl oder Reibbrot zum Umhüllen oder ein Teig aus 125 Gr. Mehl, 20 Gr. Öl, 1 Ei, Salz, 4—5 Löffeln Milch, einer kleinen Messerspitze Backpulver.

Die Sellerieknollen werden gut gebürstet und gewaschen, in einen eisernen Topf nebeneinandergelegt und handhoch Salzwasser darauf gegossen. Dann stellt man den Topf in den heißen Bratofen, wo die Sellerie mehr backen als kochen. Wenn das Wasser eingezogen und die Sellerie fast weich sind, schält man sie ab und schneidet sie in nicht zu dicke Scheiben, ungefähr 1 Cm. stark. Diese werden entweder in dem mit etwas Salz zerklöpften Ei und dann in Paniermehl gewendet und in Fett gebraten, oder man bereitet einen Teig aus den angegebenen Zutaten, taucht dann die Scheiben hinein, so daß sie ganz umhüllt sind, und bäckt sie in der Pfanne mit Fett goldgelb.

Kirschauflauf.

3 Semmeln von je 100 Gr., Milch zum Einweichen, 350—400 Gr. Kirschen, Zucker, 1 ganzes Ei, 1 Eiweiß, einige geriebene Nüsse, 25 Gr. Butter.

Die eingeweichten und ausgedrückten Semmeln werden mit der Butter, Zucker und Eigelb verrührt, dazu die ausgesteinten Kirschen — möglichst halb süße, halb saure — geriebene Nüsse und zuletzt der Schnee von zwei Eiweiß. — Die gut vermischte Masse wird in der Auflaufform 35—40 Minuten gebacken.

Aus „Fleischlose Küche“.

Rosenmarmelade.

Die sauber erlesenen Blätter von frisch gepflückten Rosen werden mit etwas Staubzucker so lange gemischt, bis sie feucht sind. Dann gibt man Zitronensaft dazu (für Blätter von 30 Rosen den Saft einer Zitrone) und läßt das Ganze über Nacht im Keller stehen. Am nächsten Tage läßt man viermal so schwer Zucker, als die Rosen wiegen, spinnen, siedet die Rosen damit 5 Minuten, stellt sie dann weg, läßt sie nach einiger Zeit nochmals 5 Minuten kochen, damit sie die Herbheit verlieren und sich besser halten. Sie werden lauwarm in Gläser gefüllt und gut verbunden. O.

Einfache Holunderlimonade.

12 Holunderdolden und zwei in Scheiben geschnittene Zitronen werden mit 7 Liter Wasser und 1 Kilo Zucker einmal aufgekocht, filtriert und in Flaschen gefüllt. Die Limonade ist in 14 Tagen gebrauchsfähig. B.

Moussierende Holunderlimonade.

20 frischerblühte Holunderdolden werden in 7 Liter kaltes Wasser gelegt, eine ganze zerschnittene Zitrone, 1 Kilo Zucker und $\frac{1}{2}$ Glas guter Essig dazu gegossen. Alles wird 12 Stunden stehen gelassen, durch ein feines Tuch gesiebt und in Schlegelflaschen abgezogen. Die Flaschen müssen gut verkorkt und verbunden werden, damit der Kork nicht ausgetrieben wird. Die Flaschen werden 14 Tage an die Sonne und dann in den Keller gestellt. B.

Orangensirup.

5 ziemlich feste Orangen werden am Reibeisen abgerieben: Die abgeriebene Schale wird mit 2 Kilo Zucker, 35 Gr. Zitronensäure (aus Drogerie oder Apotheke) und $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser angefeuchtet, 24 Stunden stehen gelassen, durchgesiebt und in Flaschen gefüllt. (Die Orangen können gegessen werden.) B.

Gesundheitspflege.

Volksernährung.

In unserer nervösen Zeit gibt es unendlich viele, die sich schon nach einiger Anstrengung matt und elend fühlen. Schuld daran ist in vielen Fällen die unzweckmäßige und verkünstelte Ernährung. Wäre es nicht an der Zeit, wieder einmal an die einfache Lebensweise unserer Vorfahren zu denken, die nichts von Nervosität und Schwäche wußten und rüstig und stark bis ins hohe Alter hinein blieben?

Um gesund zu werden oder zu bleiben, müssen wir dem Körper diejenigen Stoffe zuführen, deren es zur Erneuerung des Blutes, zur Ernährung der Muskel- und Nervenzellen bedarf. Nicht darauf kommt es an, ob wir zur Erhaltung unserer Lebenskraft viel essen, sondern auf die richtige Auswahl und Zusammensetzung der Speisen. Der Grundsatz soll immer gelten: Kräftige Hauptmahlzeiten machen die Nebenmahlzeiten entbehrlich.

Eine Hauptkraftquelle unserer Alten war der tägliche Genuß von Milch- und Hafengerichten. Man versuche, eine zeitlang täglich weiße Haferrübe oder Haferslocken als Porridge mit Milch zubereitet, zum Frühstück zu genießen, wie es in Amerika und England in allen Familien üblich ist. Man wird erstaunt sein von dem guten Erfolg. Alle Familienglieder werden sich kräftigen und die Ausgaben

nehmen ab. Durch solch eine kräftige, einfache Lebensweise wird aber nicht nur der Familie, sondern indirekt auch dem Staate gedient.

Wann sollen wir spazieren gehen?

Frische Luft und Bewegung regen den Organismus wunderbar an und bringen durch größere Arbeitslust und nachhaltigere Arbeitskraft den Ausfall an Zeit doppelt und dreifach wieder herein. Auch gibt es entstehende oder bereits eingewurzelte Krankheiten, die eine tägliche, ausgiebige Bewegung in frischer Luft unbedingt nötig machen, soll der Körper nicht über kurz oder lang zugrunde gehen.

Wann sollen wir nun spazieren gehen? Manche empfehlen den Morgen, denn am Morgen ist die Luft am reinsten; der Rauch der Kamine vom vorhergegangenen Tage hat sich dann verzogen. Andere wieder meinen am Abend; denn nach des Tages Last und Hitze verlangt der Körper nach einem Ausgleich, der besonders für den Geistesarbeiter notwendig ist. Noch häufiger brauchen die Nerven eine Entspannung durch beruhigende Ablenkung. Nun ist aber die Luft abends weniger rein als am Morgen. Am empfehlenswertesten ist es daher, die täglich für das Spazieren bestimmte Zeit zur Hälfte zu einem kurzen Morgen-, zur Hälfte zu einem kurzen Abendspaziergang zu verwenden. Einen Zwang übt die größere Entfernung zwischen Wohnung und Arbeitsstelle, Geschäft, Schule, Bureau aus, vorausgesetzt, daß diese Entfernung zu Fuß zurückgelegt wird. Der Mittag ist weniger zum Ausgehen geeignet, von der Hitze im Sommer ganz abgesehen. M. P.

Krankenflege.

Fremdkörper.

Staub oder Kohlenteile, Insekten &c. geraten leicht in die Augen und verursachen empfindliche Schmerzen. Der Sitz des Eindringlings ist meistens unter dem oberen Augenlid. Um den Fremdkörper herauszubefördern, veranlaßt man den Patienten, sein gesundes Auge von außen nach innen langsam zu streichen, unter gleichzeitigem Blinkeln des kranken Auges, wodurch der Fremdkörper nach dem Nasenwinkel befördert wird und dann leicht entfernt werden kann.

Handelt es sich um kleine Metallsplitter, die meistens mehr oder weniger tief in die Hornhaut des Auges eindringen und dabei eine kleine Wunde verursachen, so soll der Betroffene sofort dem Arzte zugeführt werden. Bis zur ärztlichen Hilfe kann das Auge mit einem naßkalten Umschlag zugedeckt (Krautverband) und im Falle von Verletzung mit dem Verbandpatronenverband ruhig gestellt werden.

„Der Samariter“.

Bei Bienen- und Wespenstichen

sorge man zunächst für Entfernung des in der Wunde zurückgebliebenen Stachels durch Ausdrücken oder Herausziehen. Dann hebe man die Wirkung des in der Wunde zurückgebliebenen Bienengiftes, das bekanntlich zumeist aus konzentrierter Ameisensäure besteht, durch Betupfen der Wunde mit Salmiakgeist auf.

Gartenbau und Blumenkultur.

Über das Düngen der Topfpflanzen.

Viele Hausfrauen glauben, wenn sie jährlich einmal ihre Zimmerpflanzen umtopfen, d. h. in frische Töpfe und Erde versetzen und so oft als nötig gießen, sei die ganze Arbeit getan. Ein zeitweises Düngen der Topfpflanzen halten sie für überflüssig; sie sollten aber vom Gemüsebau her wissen, daß keine Pflanze ohne gelegentliche Zufuhr von geeigneten Nährstoffen gut wachsen und gedeihen kann und daß somit zur richtigen Blumenpflege auch das Düngen gehört. Einen guten Erfolg verspricht jedoch eine Düngung der Zimmer-Topfpflanzen nur dann, wenn die richtigen Düngemittel zur rechten Zeit und in richtiger Weise zur Verwendung kommen.

Für Topfpflanzen soll man weder Stallmist noch Jauche, noch viel weniger die scharfen ätzenden Kunstdünger, die für den Acker- und Wiesenbau bestimmt sind, verwenden. Am besten hat sich das überall erhältliche Pflanzen-Nährsalz als Blumendünger erwiesen, doch darf man auch dieses nicht trocken aufstreuen, sondern muß es stets zuvor in reichlich Wasser auflösen, je 10 Gramm in 10 Liter Wasser, weil sonst die Blätter und die zarten Wurzeln davon verbrannt werden. Auch Sauben-, Hühner- und Kaninchenmist, ebenso Ruß, Asche und Guano sind gute Blumendünger, dürfen aber gleichfalls nur in reichlich gestandenem Quell- oder Regenwasser gut aufgelöst den Topfgewächsen zugeführt werden.

—r.

Tierzucht.

Zur Hühnerhaltung im Sommer.

Wenn auch die Hühner im Frühjahr mit Vorliebe sonnige Plätzchen auffuchen und jede Gelegenheit benützen, sich in der Sonne zu tummeln, so hüte man sich doch, während der heißen Jahreszeit das Hausgeflügel, sowie auch die Kaninchen ganze Stunden- ja tagelang den glühenden Sonnenstrahlen aussetzen, da sonst nicht selten Hitzschläge bei den Tieren sich einstellen, woran sie meist dahinsterven, wenn nicht noch rechtzeitig durch rasches Verbringen in einen schattigen, kühlen

Raum oder rasches Eintauchen in kaltes Wasser das Übel behoben wird. Auch im günstigsten Falle müssen die Tiere sehr unter der Hitze leiden, besonders wenn ihnen nicht reichlich frisches Wasser zum Trinken, täglich 2—3 Mal gereicht wird. Dieses ist aber stets in den Schatten zu stellen, damit es möglichst lange kühl und gut bleibt und den Tieren auch den Durst löscht.

Sehr wichtig ist auch in den Laufraum der Hühner ein bis mehrere Sträucher zu pflanzen oder wenigstens einen Teil desselben zu überdachen, damit die Tiere darunter vor Regen und sengenden Sonnenstrahlen Schutz suchen können. Sehr zu empfehlen ist, das für die Hühner so notwendige Sand- oder Aschenbad stets unter diesem Schutzdache anzulegen, denn hier bleibt es trocken und kühl, während namentlich das Sandbad unter den Sonnenstrahlen so glühend heiß wird, daß die Hühner es nicht benützen können und doch ist ein solches Bad eine große Wohltat für das Federvieh, denn es bewahrt vor Ungeziefer und Krankheiten. —r.

Frage-Ecke.

Antworten.

35. Eine vollkommene Dauerkonserve kann im Haushalt nur durch die **Sterilisation** erzielt werden, also durch die altbewährten Systeme **Weck**, **Key**, **Schildknecht** &c. — Sterilisieren heißt: keimfrei machen. Die Abtötung der Keime ist nur durch bestimmte Hitzegrade je nach Art des betreffenden Nahrungsmittels, zu erreichen. In einem luftverdünnten Raum werden naturgemäß stets noch Bakterien vorhanden sein, da ein luftverdünnter Raum kein bakterienfreier ist. Der Zusatz von Chemikalien, wie Salizyl, den die Luftapparate gewöhnlich bedingen, sagt genügend. — Bleiben Sie ruhig beim bisherigen System, wo Sie bei zielbewußter und gründlicher Arbeit mehr Erfolg haben, als bei einem scheinbar raschen Verfahren. F. S.

38. Um **Ameisen** ihren Weg gründlich zu verleiden, legen Sie gärende oder in Fäulnis übergehende Zitronen vor und in den Schrank; nach einiger Zeit ist das emsige, aber lästige Völklein im Bereiche des Hauses verschwunden. Probatum est! M. L.=St.

39. Ich fand an einem Kurort den **Rhabarber** sehr schmackhaft, mehr als Gemüse als als Kompott zubereitet. Man machte Butter heiß, gab den Rhabarber mit sehr wenig Wasser und Zucker hinein und ließ ihn weich dämpfen. Vielleicht machen Sie auch einen Versuch; auf die Dauer bekommt man die gewöhnliche Zubereitungsart satt.

Hausmütterchen.

39. Ich mische dem **Rhabarberkompott**, wenn es kocht, etwa 8—10 weichgekochte oder auch nur eingeweichte Aprikosenschnitze bei, die dem Kompott einen ausgesprochenen Aprikosengeschmack geben. Sie können dem Rhabarberkompott auch Zitronenrinde oder Orangenschale beifügen und dadurch eine Geschmacksveränderung herbeiführen. Mimmy.

40. **Seide** kann man auch nur in Panama-rindeabsud waschen und feucht glätten. Man prüfe aber, ob sie diese Prozedur noch aushält. S. in B.

41. **Razen** sind fleischfressende Tiere und sollten täglich eine kleine Portion Fleisch bekommen, daneben auch Milch und Gemüse &c. U. in U.

Fragen.

42. Ich habe ein Haus gekauft an einem Ort, wo kein Gas ist und besaße mich nun mit der Rücheneinrichtung. Bis dahin habe ich ausschließlich mit Gas gekocht. Nun beabsichtige ich, einen **elektrischen Kochherd** mit Bratofen zu kaufen. Ist diese Art des Kochens und Bratens zu empfehlen und wie verhält es sich mit dem Stromverbrauch im Verhältnis zum Gas? Die Kilowattstunde kostet 8 Rp., das Gas pro Kubikmeter 55 Rp. Welches System von elektrischen Herden ist zu empfehlen? Die Marke **Therma** wurde mir angeraten, doch möchte ich noch andere Meinungen hören. — Ist es ratsam, neben der elektrischen noch eine andere Kochrichtung zu haben, z. B. **Petrolgas**? Für Auskunft dankt herzlich

Abnonnentin im Tessin.

43. Hat es jetzt, da die Schuhe wieder billiger geworden sind, einen Zweck, sich noch mit der **Hauschusterei** zu befassen? Oder kann eine Frau, die auf das Sparen angewiesen ist, doch auf diesem Weg noch die **Haushaltungsausgaben** vermindern?

Hausmutter.

44. Was sind die sogenannten „**Kalten Schalen**“? Sind das nicht speziell deutsche Gerichte, die bei uns wenig Anklang finden? Um Aufschluß bittet Junge Haushälterin.

45. Welche Erfahrungen sind gemacht worden bei Gebrauch des **Waschmittels** Persil und des von der Sunlight-Seifenfabrik Olten in Handel gebrachten **Seifenpulvers** Vigor? Greifen diese beiden Waschmittel die Wäsche wirklich nicht an? Abnonnentin.

46. Wie entfernt man **Flecken** aus einem Klavier, Nußbaum matt, welche beim Transport durch schweißige Hände entstanden sind? Um gültigen Rat bittet

Abnonnentin im Engadin.

47. Wie reinigt man **Photographien** und **alte vergilbte Bilder**, ohne daß sie Schaden leiden? Für Auskunft dankt Langjährige Abnonnentin.